

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» СРЕДИ ПЕДАГОГОВ КАК СОЦИАЛЬНАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Дроздова М.С., Кичигина Т.Н., Дроздов С.В., Дорошенко А.Л.
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Под термином «эмоциональное выгорание» понимают выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоционального ответа на избранные психотравмирующие воздействия [1]. По данным литературы, практически каждый второй человек подвержен опасности профессионального стресса, или синдрома «выгорания». Особенно это касается представителей профессий, связанных с работой с людьми – симптомы утомления и эмоционального опустошения развиваются у них гораздо чаще [2].

Проблему эмоционального выгорания нельзя оставлять без внимания – благополучное психологическое состояние важно для представителя любой профессии. Каждый человек порой нуждается в квалифицированной помощи для предотвращения психовегетативных и психосоматических «осложнений» его профессиональной деятельности [2]. Актуальность проблемы в педагогической среде не вызывает сомнения: выражение «Учитель – это диагноз» уже прочно вошло в наш лексикон.

Цель. Изучить подверженность эмоциональному выгоранию (ЭВ) преподавателей средних и высших учебных заведений.

Материалы и методы. С помощью специального опросника [1] обследовано 10 учителей средней школы (не гимназии!), 18 социальных педагогов (работающих в колледже с глухонемыми подростками) и 17 преподавателей медицинского вуза со стажем работы более 5 лет. Группы названы СШ, ПТУ и ВУЗ соответственно. Изучены симптомы ЭВ как динамического процесса в соответствии с механизмом развития стресса (Г.Селье). Симптом считали сложившимся при выраженности 16 и более баллов. При общей фазовой оценке 37-60 баллов фазу считали формирующейся, при оценке 61 балл и выше – сформировавшейся. Обработка результатов проводилась с помощью программы BIOSSTATISTICA (критерии Манна-Уитни, Крускала-Уоллиса, однофакторный дисперс. анализ).

Результаты и обсуждение. Группы исследуемых лиц были сопоставимы по возрасту, полу, стажу педагогической работы. Синдрома ЭВ не выявлено у 2 учителей школы (20,0%), у 3 педагогов колледжа (16,6%) и у 4 преподавателей вуза (23,5%) - они исключены из дальнейших расчётов. Не обнаружено связи формирования ЭВ с полом, возрастом, стажем работы. Средний балльный показатель по группам представлен в таблице.

Таблица - Синдром эмоционального выгорания (ЭВ) у педагогов

Фазы и симптомы ЭВ	СШ (n=8) M + σ	ПТУ (n=15) M + σ	ВУЗ (n=13) M + σ
1 Фаза «напряжения»	39.63+3.73	59.8+3.96 ¹²	28.23+4.5
1.1 переживание ПТО	18.0+2.58 ²	20.87+1.96 ²	7.23+2.2 ¹³
1.2. неудовлетвор. собой	7.0+0.96	12.53+1.98	12.31+1.69
1.3. загнанность в клетку	2.13+0.83 ¹	13.0+2.19 ¹²	4.08+1.28 ³
1.4. тревога и депрессия	12.5+2.2 ¹	13.47+7.27 ²	4.62+1.15 ¹³
2. Фаза «резистенции»:	57.63+2.98	58.67+4.13	57.23+15.48
2.1. неадекватное Э реагир	14.38+2.58	15.73+1.98	12.46+1.52
2.2. Э-нравств. дезориент	8.0+1.67 ²	12.2+1.32 ²	17.85+1.45 ¹³
2.3. экономия эмоций	16.88+3.34	15.87+2.26	8.92+2.83
2.4. редукция ПО	18.38+1.32	14.87+2.07	18.0+1.57
3 Фаза «истощения»	42.25+3.34	47.2+3.57 ²	34.31+4.85 ³
3.1 Э – дефицит	8.38+0.8	10.53+0.99 ²	8.92+1.87 ³
3.2 Э – отстраненность	3.88+0.44 ²³	9.0+1.08 ¹	10.62+1.34 ¹
3.3. личностная отстран-ть	9.38+1.35	12.8+2.01 ²	6.85+1.71 ³
3.4 психосоматические и психосомат. нарушения	20.63+2.75 ²³	14.87+1.71 ¹²	7.92+2.37 ¹³

Примечания: σ – стандартная ошибка средней, ПТО – психотравмирующие обстоятельства, Э – эмоциональный (-ая, -ое, -о), ПО – профессиональные обязанности;

¹ - P<0,05 от учителей школы; ² - P<0,05 от преподавателей вуза; ³ - P<0,05 от педагогов колледжа.

Фаза «напряжения» ЭВ выявлена в стадии формирования у 10(66,7%) педагогов колледжа, у 4(50,0%) учителей школы и у 3(23,1%) преподавателей вуза. У 5(33,3%) педагогов, работающих с глухонемыми подростками, фаза «напряжения» была уже полностью сформирована и оказывала свое негативное влияние на эмоциональный фон исследуемых. У 10(76,9%) преподавателей вуза и у 4(50,0%) школьных учителей фаза не сформировалась вовсе.

К доминирующим (уже сложившимся) симптомам в этой фазе можно отнести переживание психотравмирующих обстоятельств (у учителей и педагогов колледжа), проявляющийся накоплением раздражения, приводящим к отчаянию и негодованию; а также складывающийся в этих группах симптом тревоги и депрессии – как результат разочарования в себе, в профессии, в месте работы. Симптом «загнанности в клетку» (чувство безысходности) достоверно выше у социальных педагогов (см. Табл.).

Вторая фаза реакции ЭВ – фаза «резистенции» - выявлена как уже сформированная у 2(25,0%) учителей школы, у 6(40,0%) педагогов колледжа, у 4(30,8%) преподавателей вуза; у всех остальных исследуемых фаза находилась в стадии формирования. Выраженность фазы в баллах – см. Табл. «Неадекватное эмоциональное реагирование» как сложившийся симптом выявлен у подавляющего большинства лиц в группах СШ и ПТУ. «Эмоционально-нравственная дезориентация» достоверно чаще встречалась у преподавателей вуза и представляла собой доминирующий во II фазе симптом. «Расширение сферы экономии эмоций» характерно для педагогов школы и колледжа (см. Таблицу). Симптом «редукции профессиональных обязанностей» доминировал во II фазе ЭВ у школьных учителей и преподавателей вуза.

Третья фаза ЭВ (фаза «истощения») оказалась полностью сформированной у 2х респондентов группы ПТУ (стаж работы 5 и 17 лет); на этапе формирования -

у 12(80,0%) педагогов ПТУ, у 2(25,0%) учителей СШ и у 7 (53,8%) преподавателей вуза. В группе преподавателей вуза выраженность этой фазы была достоверно меньше, чем в группе социальных педагогов (см. Табл.). В целом фаза характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. У 6(75,0%) представителей группы школьных учителей, у 6(40,0%) социальных педагогов и у 1(7,7%) преподавателя вуза уже сложился и стал доминирующим симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». В баллах выраженность этого симптома в группе преподавателей вуза достоверно ниже, чем в группах СШ и ПТУ (см. Табл.). К сожалению, у большинства респондентов-учителей уже есть хронические заболевания, имеющие явно «психосоматические корни»: артериальная гипертония, язвенная болезнь, артрит, СРК.

Выводы.

1. Около 80% педагогов со стажем работы более 5 лет (независимо от места работы) испытывают «эмоциональное выгорание» как следствие хронического стресса и нуждаются в психологической помощи.

2. «Эмоциональное выгорание» является фактором риска психосоматических заболеваний и психовегетативных нарушений у педагогов, что указывает на необходимость его профилактики.

Литература:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб., 2000. - 28 с.

2. Жежаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Жежаев-Смык - М. «Наука», 2003 -230 с.